

# Selfcare checklist

Maak er een gewoonte van om goed voor jezelf te zorgen.

VINK HET VAKJE AAN VAN HET MOMENT DAT JIJ  
PAKT OM AANDACHT AAN JEZELF TE GEVEN

- EVEN NIETS DOEN MET EEN KOP KOFFIE/THEE
- LEES OF LUISTER NAAR EEN BOEK/PODCAST
- MAAK EEN WANDELING
- DOE ADEMHALINGSOEFENINGEN
- GA OP BEZOEK BIJ EEN VRIEND(IN)
- LUISTER NAAR MUZIEK.. EN DOE EEN DANSJE
- MEDITEER
- SPORTEN
- BOEK EEN MASSAGE
- GA EEN DAGJE NAAR SAUNA/WELNESS
- JOURNALLEN
- SCHRAP OVERBODIGE AFSPRAKEN: DURF NEE  
TE ZEGGEN
- ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST
- .....
- .....
- .....